

Activiteiten tijdens de 10-daagse geestelijke gezondheid

LDC De Essentie

- Donderdag 2/10: Bewegen op verwijzing, groep sessie
- Vrijdag 3/10: Wijkwandeling in centrum
- Maandag 6/10: Avondopening met gezelschapsspelen
- Donderdag 9/10: Bijeenkomst van de familiegroep van Alzheimerliga
- Vrijdag 10/10: Hasta la pasta

LDC 't Gasthuis

- Woensdag 22/10: Infosessie slaapgezondheid
 - o Datum en uur: 22/10/2025 13.30 uur
 - o Voor wie: Volwassenen
 - o Prijs: Gratis
 - o Korte omschrijving: Slaap is essentieel voor je gezondheid maar helaas worstelen veel mensen met slaapproblemen. Tijdens deze infosessie ontdek je wat gezonde slaap is, wanneer slaap problematisch wordt en wat de oorzaken en gevolgen zijn van chronisch slaaptekort. Kinesisten Dries en Nele van Torecover geven je praktische tips en tools om je slaappatroon te verbeteren, ze hebben hier al veel ervaring in. Leer hoe je weer beter kunt slapen en met meer energie door het leven kunt gaan!

Voor alle vragen contacteer:

- LDC 't Gasthuis via het nummer 03/663 69 04
- LDC De Essentie via het nummer 03/637 52 39 of via mail gasthuis@essen.be